



令和6年 こんだてひょう 幼児食



さかいりんごの木保育園

日				曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
					午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える			
4	18			木	麦茶 コーン クッキー	ごはん 肉じゃが ごぼうのハムサラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 マカロニきなこ	牛乳 豚肉(もも) ハム 米みそ(淡色 辛みそ) きな粉	米 じゃがいも 砂 糖 油 マヨネーズ マカロニ	たまねぎ にんじ ん ごぼう コーン カットわかめ	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁 食塩	Ene. : 464kcal P : 20. 4g F : 15. 2g C : 68. 4g Ca : 256mg 食塩相当量 : 1. 1g	
5		行事食	七草	金	麦茶 キラキラ コーンのお 星さま	ゆかりごはん かれのいの蒲焼き風 キャベツとにんじんのナムル みそ汁(かぼちゃ・もやし)	牛乳 七草ごはん 田作り	牛乳 かれのい 米 みそ(淡色辛みそ) 食べる小魚	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 白いり ごま	しょうが キャベツ にんじん かぼ ちゃ もやし だい こん かぶ ほうれ んそう	しそふりかけ しょ うゆ みりん 酒 かつお・昆布だし 汁 食塩 水	Ene. : 457kcal P : 20. 2g F : 12. 2g C : 70. 7g Ca : 359mg 食塩相当量 : 1. 9g	
6	20			土	麦茶 マス カットゼリー	ごはん ドライカレー かぼちゃとレーズンのサラダ みそ汁(具は当日子どもが決めます)	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 砂糖 油 食 パン 白いりごま	たまねぎ しょうが にんじん はくさい コーン チンゲンサ イ なめこ	酢 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 食 塩 水	Ene. : 471kcal P : 21g F : 15. 1g C : 68. 3g Ca : 280mg 食塩相当量 : 1. 5g	
9	23			火	麦茶 しおせんべい	ごはん たらの竜田揚げ キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(玉ねぎ・ごぼう) マスカットゼリー	牛乳 レーズン入りスイートポテ ト(豆乳) おこめリング	牛乳 たら 挽き わり納豆 米みそ (淡色辛みそ) 豆 乳	米 片栗粉 あげ 油 マスカットゼ リー さつまいも 砂糖 おこめリン グ	しょうが キャベツ にんじん たまね ぎ ごぼう 干しぶ どう	しょうゆ みりん 酒 かつお・昆布 だし汁	Ene. : 453kcal P : 17. 9g F : 12. 1g C : 72. 7g Ca : 291mg 食塩相当量 : 1. 4g	
10	24			水	麦茶 マス カットゼリー	食パン 鶏肉のトマト煮 こまつなのツナ炒め 豆乳ポタージュ(だいこん・ウィン ナー)	牛乳 ひじきにぎり	牛乳 鶏もも肉 ツ ナ水煮缶 ウイン ナー 調整豆乳	食パン 油 砂糖 米	たまねぎ トマト缶 こまつな だいこん クリームコーン ひ じき にんじん	コンソメ 水 しょう ゆ 酒 食塩 か つおだし汁	Ene. : 466kcal P : 20. 7g F : 19. 4g C : 57. 6g Ca : 304mg 食塩相当量 : 1. 4g	
11	25			木	麦茶 コーン クッキー	肉みそスパゲティ ほうれん草のごま和え すまし汁(しめじ・もやし) バナナ	牛乳 切干入りチャーハン	牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛み そ)	スパゲティ 油 砂 糖 片栗粉 白い りごま 米	たまねぎ にんじ ん ピーマン ほう れんそう しめじ もやし バナナ 切 干大根 コーン	水 みりん しょう ゆ かつおだし汁 食塩	Ene. : 463kcal P : 19g F : 14. 8g C : 69. 8g Ca : 279mg 食塩相当量 : 1. 4g	
12		行事食	お正月	金	麦茶 キラキラ コーンのお 星さま	ごはん 豆腐の松風焼き ツナコーン入りなます すまし汁(キャベツ・なると) りんご	牛乳 ほうれん草入りクッキー	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ) ツ ナ水煮缶 なると 豆乳	米 片栗粉 白い りごま 砂糖 油 ホットケーキ粉	たまねぎ あおの り だいこん にん じん コーン キャ ベツ りんご ほう れんそう	みりん 酒 食塩 酢 かつおだし汁 しょうゆ	Ene. : 456kcal P : 18. 2g F : 14. 8g C : 66. 8g Ca : 293mg 食塩相当量 : 1. 3g	
13	27			土	麦茶 マス カットゼリー	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草ソテー みそ汁(子どもが当日決めます)	牛乳 りんご蒸しパン	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) かつお節	米 片栗粉 油 砂糖 マーメレー ドジャム 白いりご ま	たまねぎ こまつ な にんじん 焼き のり はくさい ね りうめ	食塩 しょうゆ か つお・昆布だし汁 みりん	Ene. : 459kcal P : 17. 4g F : 14. 8g C : 69. 8g Ca : 302mg 食塩相当量 : 1. 6g	
15	29			月	麦茶 ミレー ビスケット	ごはん 鶏むねの炒り煮 かぼちゃのピースサラダ みそ汁(にんじん・葉ねぎ)	牛乳 おから入りドーナツ	牛乳 鶏むね肉 米みそ(淡色辛み そ) おからパウ ダー 豆乳	米 片栗粉 油 砂糖 ホットケーキ ン粉 あげ油	たまねぎ にんじ ん かぼちゃ グリ ンピース 葉ねぎ	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 食塩 酢 かつお ・昆布だし汁 ペー キングパウダー	Ene. : 459kcal P : 20g F : 13. 9g C : 69. 3g Ca : 282mg 食塩相当量 : 1. 3g	
16	30			火	麦茶 しおせんべい	ドライカレー こまつなの白和え すまし汁(えのき・じゃがいも) バナナ	牛乳 かぼちゃの豆乳プリン Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 調整豆 乳	米 油 砂糖 じゃ がいも Oisixお野 菜せんべい	にんにく しょうが たまねぎ にんじ ん ピーマン トマ トピューレー こま つな えのきたけ バナナ かぼちゃ 粉かんでん	カレー粉 コンソメ 中濃ソース しょう ゆ かつおだし汁 食塩 水	Ene. : 468kcal P : 18. 3g F : 16. 3g C : 68. 4g Ca : 336mg 食塩相当量 : 0. 7g	
17	31			水	麦茶 マス カットゼリー	ごはん さばの梅煮 だいこんとにんじんの甘酢和え みそ汁(さつまいも・ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 汁ビーフン	牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ) ツナ水煮缶	米 砂糖 油 さつ まいも マスカット ゼリー ビーフン ごま油	ねりうめ だいこん にんじん ねぎ た まねぎ コーン	かつおだし汁 しょ うゆ 酒 食塩 酢 かつお・昆布だし 汁 中華だしの素 水	Ene. : 465kcal P : 19. 6g F : 14. 4g C : 69. 7g Ca : 252mg 食塩相当量 : 1. 7g	
19				金	麦茶 キラキラ コーンのお 星さま	ゆかりごはん かれのいの蒲焼き風 キャベツとにんじんのナムル みそ汁(かぼちゃ・もやし)	牛乳 チーズナン	牛乳 かれのい 米 みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト(無糖) ピザ用チーズ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 白いり ごま ホットケーキ ン粉 小麦粉	しょうが キャベツ にんじん かぼ ちゃ もやし	しそふりかけ しょ うゆ みりん 酒 かつお・昆布だし 汁 水 食塩	Ene. : 456kcal P : 19. 6g F : 14. 3g C : 67g Ca : 352mg 食塩相当量 : 1. 8g	
22				月	麦茶 ミレー ビスケット	ごはん 豚のしょうが焼き はくさいとひじきの煮物 みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 カレーマフィン(ツナマヨ)	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ) 卵 豆乳 ツ ナ水煮缶	米 砂糖 油 ホッ トケーキ粉 マヨ ネーズ	しょうが たまねぎ ひじき にんじん はくさい コーン	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 みりん かつお・昆布だし 汁 カレー粉 食 塩	Ene. : 463kcal P : 20. 1g F : 16. 4g C : 62. 5g Ca : 278mg 食塩相当量 : 1. 3g	
26		特別食		金	麦茶 キラキラ コーンのお 星さま	シマリスさんライス タンドリーチキン キャベツのコールスロー コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ) みかん	牛乳 2色のクッキー(緑・白)(米 粉)	牛乳 鶏もも肉 ヨーグルト(無糖) おからパウダー 豆乳	米 砂糖 マヨネー ズ じゃがいも 米 粉 油	干しぶどう 焼きの り にんにく しょう が キャベツ にん じん コーン たま ねぎ パセリ粉 み かん ほうれんそ	しょうゆ カレー粉 食塩 ケチャップ 酢 水 コンソメ	Ene. : 471kcal P : 17. 9g F : 18. 5g C : 64. 5g Ca : 272mg 食塩相当量 : 0. 9g	
給食MEMO											目標値	月平均値	
2024年。あけましておめでとうございます。 寒さも増していますが、風邪をひかないように十分気を付けて過ごしたいですね。1月5日の午後おやつでは”七草ごはん・田作り”を提供予定です。”七草ごはん(本来はお粥)”には、無病息災を願う想いが込められていると言えます。少し遅いですが、12日にはお正月にちなんだ給食を提供予定です。できるだけ多くのお友達と楽しく食べることができますように。 今月は食育テーマである「ほうれん草」をいつもより少し多めに取り入れています。”緑色の野菜”がいつもと違って「今日はなにかな～」の楽しみの材料になることを願います。また、1月21日のリスの日(※)に関連して”シマリス”に見立てたご飯を特別食にて提供予定です。※:アメリカのノースカロライナ州で野生動物のリハビリを行っている自然保護施設のスタッフが、2001年に提唱した記念日と言われています。自然を大切に過ごしたいものですね。 今年も保育園のみんなが仲良く笑顔で暮らせますように。本年もどうぞよろしく願い申し上げます。 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆													
											Ene.(エネルギー)	475kcal	462kcal
											P(タンパク)	19g	19.3g
											F(脂質)	13.2g	15.1g
											C(炭水化物)	70.1g	67.5g
											Ca(カルシウム)	225mg	295mg
											食塩相当量	1.5g	1.4g